

Розділ перший

Сучасні відносини у сфері педагогіки, соціології, філософії, психології та соціальних комунікацій

Шевченко Світлана Віталіївна

Кандидат психологічних наук, доцент

*Мелітопольський державний педагогічний університет імені
Богдана Хмельницького*

Варіна Ганна Борисівна

*Мелітопольський державний педагогічний університет імені
Богдана Хмельницького*

1.1. Особливості виникнення стресових станів у сучасній молоді в умовах пандемії

На сучасному етапі намітилася тенденція до інтегративних системних підходів в області вивчення стресу. Сформовані концептуальні подання про стрес до теперішнього часу не дають чіткого опису його психологічної природи й функцій. Неоднозначні підходи є при аналізі різних видів стресу. Поряд зі звичайним визначенням стресу в науковій літературі чітко зміцнюються і такі поняття як постстресовий стану, пост травматичного стану й ін. Всі вони також вимагають свого обґрунтування й розкриття відмітних ознак, що характеризують їх зміст.

Особливої *актуальності* вивчення стресових станів та стресу набуває в умовах пандемії, що може проявлятися у вигляді граничної активації внутрішніх ресурсів особистості, що відстоює свої колишні можливості реалізації життєвих задумів або вимагає від людини перегляду рівня своїх життєвих домагань і одночасної реконструкції свого Я. Ускладнення в умовах пандемії навчальної діяльності, перехід в дистанційний режим навчання або праці, зміна характеру і способу життя сучасної молоді, виникнення постійних стресових ситуацій ставлять високі вимоги перед інтелектуальним і емоційно-вольовим потенціалами сучасної молоді, викликають їх розлади.

Інтенсивний вплив економічної, соціально-політичної ситуації сьогодення у зв'язку з пандемічною ситуацією, надмірне навантаження різними навчальними матеріалами, виконання різного роду занять, великий обсяг інформації, яку потрібно запам'ятати й переробити впливає на психічний стан молоді і в результаті може

привести до виникнення в них стресових станів, які супроводжуються внутрішнім напруженням.

У вітчизняній науці розглядаються різні аспекти цього питання. Так, більшість як вітчизняних, так і закордонних монографій у сфері стресу присвячені здебільшого теоретичним, дослідницьким або діагностичним питанням (Г. Сельє, В. А. Бодров [2], О. Грегор, Д. Н. Ісаєв, Л. А. Кітаєв-Смик, М. В. Коврова [5], Л. В. Куліков, А. Г. Маклаков [8], Р. С. Лазарус, Н. І. Наєнко, Т. І. Пашукова [12] та ін.). Питання профілактики стресових ситуацій відображені в роботі О. В. Гейника [3]. Вивченню адаптивних антистресових психотехнологій присвячена робота В. І. Розова У роботі В. А. Абабкова й М. Пере [1] широко описані теоретичні підходи до вивчення проблем стресу, типів і факторів стресу, механізмів адаптації до стресових ситуацій, а також принципи їх попередження.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей виникнення стресових станів у сучасної молоді в умовах пандемії. Відповідно до поставленої мети були визначені такі *завдання*: проаналізувати специфіку виникнення стресових станів, визначити особливості когнітивних реакцій на стрес та експериментально дослідити психологічні особливості стресових станів у сучасній молоді в умовах пандемії.

Специфіка виникнення стресових станів у молоді обумовлена, в першу чергу, наступними найбільш розповсюдженими причинами:

1. Навантаження (підвищеної інтенсивності). Досить часто причинами стресу молоді є надмірне навантаження різними навчальними матеріалами, виконання різного роду занять. Особливо актуалізується питання навантаження в умовах пандемії, коли значна кількість інформації відводиться на самостійну роботу. Дослідження психолога Т. Баумейстра показали, що у порівнянні із студентами, які мають академічну заборгованість, студенти, які не мають її, відчувають менший стрес і менше хворіють в кінці семестру. Але водночас останні під час семестру частіше перебувають у стресових ситуаціях і частіше хворіють. В цілому студенти, які мали «хвости» і були приречені на провал, хворіли більше і діставали більш низькі оцінки [3, с. 167-168].

2. Інформаційні причини. Так, наприклад, викликати стрес у молоді можуть погані канали обміну інформацією в університеті, на роботі тощо [8, с. 62].

3. Фізіологічні причини (хвороби, зокрема захворювання на COVID-19). Як різні фізіологічні чинники можуть впливати на виникнення стресу, так і різні стресові ситуації можуть викликати виникнення різноманітних захворювань у людини. Стреси роблять молоду людину більш схильною до різних захворювань, в результаті чого послаблюється імунна система людини [5].

4. Емоційні причини. Головні проблеми, які потребують вирішення в період молодості, це досягнення ідентичності і близькості (на противагу ізоляції). Близькість приносить взаємне задоволення, тісні відносини з іншою людиною і є поєднанням двох ідентичностей без втрати кожним індивідом своїх неповторних особливостей. Коли молода людина не може або не здатна контактувати, наприклад перебуваючи на самоізоляції, це може призвести до виникнення стресу. Всі емоційні переживання, що переживає молодь в цей період, також певною мірою можуть викликати у молодой людини стресову ситуацію [9, с. 414].

5. Важкі життєві ситуації: хвороба, смерть близьких людей, труднощі, пережиті близькими, втрата місця навчання або роботи, чи загроза її втрати, стрімкі зміни умов життя, відсутність звичних, бажаних соціальних зв'язків, соціальна ізоляція, порушення емоційно значущих міжособистісних відносин – це не повний перелік проблем, що можуть бути актуальними для молоді, особливо в пандемічних умовах.

6. Особистісна дисгармонія: внутрішньособистісні конфлікти, кризи невідповідності реального і бажаного Я, кризи розвитку особистості.

7. Соціальні і соціально-психологічні чинники (безробіття, соціальна незахищеність та ін.) [4, с. 62].

Повсякденний стрес складається з дії безлічі стресорів малої сили, звичайних неприємностей у трудовому, навчальному, побутовому і сімейному житті молодой людини. Наслідки цього впливу молодь часто недооцінює. Однак, усе більшого поширення набуває уявлення про те, що багато дрібних неприємностей шкідливіші для здоров'я, ніж рідкі сильні стреси. На думку О. Осадька, вплив стресору на молоду людину не завжди шкідливий. Він вважав, що існують так звані корисні стреси, які мобілізують внутрішні ресурси людини. Розпочавши боротьбу з негативними природними чи соціальними умовами, людина може переглянути своє попереднє життя і вийти зі стресової ситуації не тільки не

втративши здоров'я, а й з новими силами та можливостями. Такий позитивний вплив стресової ситуації на життєві перспективи людини можливий тоді, коли в пошуку нових цілей та можливостей особистість долає внутрішні обмеження та досягає повної самореалізації [11]. Часто важкі стресові ситуації призводять до негативних наслідків та порушення нормального стану людини, що деструктивно впливає на подальший її розвиток. Розрізняють соматичні, психофізіологічні та особистісні наслідки стресу [13].

Однак доведено, що тривалий чи інтенсивний вплив стресорів може включати декілька форм особистісних змін. Перша форма особистісних змін під час стресу пов'язана з замкнутістю, відособленістю, відчуженням, відчуттям неадекватності, невпевненістю, поганою соціальною пристосованістю, психастенічністю та шизоїдністю. Друга форма характеризує афективні реакції, підвищену чутливість, незадоволеність сформованими взаєминами. Третя форма особистісних змін містить тенденцію до заперечення психологічних конфліктів, оптимізм, товариськість та інші адаптивні властивості.

Стрес, розглянутий у вигляді процесу, припускає зусилля людини по його подоланню, спробу совладання з ним (англ. -coping). Більшість авторів дотримуються наукового поняття «копінг», включеного в структуру стресу, і не розглядають його як будь-які зусилля по совладанню з тією або іншою проблемою. Безсумнівно, що наукове співтовариство може дозволити використовувати, наприклад, поняття «совладання» замість «копінг» [10].

На основі аналізу робіт різних авторів, можна виділити три підходи до поняття «копінг»: визначення копінгу – як властивість особистості мати відносно постійну схильність відповідати на стресову подію (Billings A., Moos R.); розгляд копінгу в якості одного зі способів психологічного захисту, використовуваного для ослаблення напруги (Haan N.). До третього підходу належать R. Lazarus і S. Folkman, згідно яким копінг розуміється як динамічний процес, що постійно змінює когнітивні й поведінкові спроби керувати внутрішніми й (або) зовнішніми вимогами, які оцінюються як такі, що напружують ресурси особистості [7, с. 124-128].

Виняткове значення для вирішення проблеми переживання стресових станів молоддю в пандемічних умовах має визначення рівня соціально-психологічного стресу, визначення психічних станів, адже від цих показників буде залежати їх психічне здоров'я, душевна

рівновага й впевненість у собі. В основу емпіричного дослідження, що було реалізовано нами упродовж 2020 року, покладені матеріали наступних методик:

Перша методика *"Опитувальник Ридера для визначення рівня соціально-психологічного стресу"* [6, с. 120-124]. Завданням даної методики є виявлення рівня прояву соціально-психологічного стресу. Методика складається з 7 суджень і відповідної шкали оцінок. Після обробки даних були виділені 3 рівні прояву стресового стану. Отримані дані представлені на Таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рівня соціально-психологічного стресу у молоді (n=35)

Рівень соціально-психологічного стресу	Показники соціально-психологічного стресу (у %)
Низький рівень	46
Середній рівень	51
Високий рівень	3

Як вказує наведена таблиця 1, у 51% учнів виявлений середній рівень соціально-психологічного стресу. Це свідчить про досить сильний характер і здатність переносити стреси. До цього рівня відносяться юнаки та дівчата, для яких життя в умовах пандемії сприймається як ситуація, що пов'язана з переживанням стресу, але разом із цим вони готові до подолання цього стану. У 46% опитаних виявлений низький рівень по цьому показнику. Ця група, як правило, не сприймають своє «нове» життя як таке, що пов'язано зі стресом. Для 3% характерним є високий рівень соціально-психологічного стресу. Ці юнаки та дівчата не тільки переживають своє життя дуже гостро, у них чітко виявлений стан стресової напруги й вони не завжди можуть оцінити всі позитивні й негативні сторони життя в умовах пандемії.

Друга методика *"Самооцінка психічних станів за Айзенком"* [3]. Автор методики – Айзенк Ганс Юрген – англійський психолог, один з лідерів біологічного напрямку в психології, автор факторної теорії особистості. Метою цієї методики є визначити рівень прояву тривожності, фрустрованності, агресивності й ригідності, які в ряді випадків виступають проявами стресових станів. Ця методика містить 40 суджень, які повно описують різні

психічні стани. Судження відібрані за результатами оцінки надійності й валідності. Обробка даних дала можливість одержати наступні результати, що графічно відображені у Таблиці 2.

Таблиця 2

Показники рівня самооцінки психічних станів у молоді (n=35)

Рівень показника	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Низький	46%	29%	29%	40%
Середній	51%	60%	60%	54%
Високий	3%	11%	11%	6%

Як бачимо з таблиці 2, у 46% загальної кількості опитаних виявлений низький рівень тривожності. До цього рівня відносяться молоді люди, які не відчувають напруги або нервозності у своєму житті. Було також виявлене, що 51% мають середній рівень, а 3% – високий рівень тривожності. Ці юнаки та дівчати характеризуються наявністю суб'єктивно пережитих емоцій у своєму житті в умовах пандемії. У 29% молоді виявлений низький рівень фрустрації. Вони мають високу самооцінку, стійкі до невдач і не бояться труднощів. У 60% був виявлений середній, а у 11% – високий рівень фрустрації. Для цих юнаків та дівчат цей психічний стан має місце в їх житті, вони мають низьку самооцінку, прагнуть уникати труднощів і бояться невдач. Для 29% опитуваних характерним є низький рівень агресивності. Ці респонденти досить спокійно й виважено сприймають своє життя і пов'язані з ним труднощі. Разом із цим, у 60% виявлений середній рівень, а у 11% – високий рівень агресивності. Ці юнаки та дівчата мають труднощі в спілкуванні й взаємодії з людьми, досить нестримні. У 6% домінує високий рівень ригідності. Для них характерним є незмінність поведінки, поглядів і переконань, навіть якщо вони розходяться й не збігаються з реальними обставинами життя. Разом із цим, для 40% юнаків характерний низький рівень ригідності, а для 54% – середній рівень за цією ознакою. Це вказує в цілому на схильність змінювати свою думку, переконання, поведінку у зв'язку з обставинами та життєвими ситуаціями.

Висновки. Підводячи підсумки нашого дослідження, слід зазначити, що в більшості молоді виявлений середній рівень

соціально-психологічного стресу й середні показники рівня прояву таких психічних станів як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Це дає підстави припустити, що ці молоді люди швидко переборють труднощі, які пов'язані з новими життєвими обставинами в умовах пандемії й мають високі можливості в подоланні стресових ситуацій, які виникають у цей період. Але на фоні цих показників, були виявлені й високі результати за позначеним даними. До того ж, щоденні складності, неприємності, труднощі, життєві стресові ситуації досить гостро відображаються на фізіологічному рівні. Саме в цій категорії осіб найчастіше спостерігається зниження працездатності, погіршення показників роботи, деформації особистості (переживання самотності, депресії), так звані захворювання адаптації (серцево-судинні захворювання, гіпертонія, захворювання шлунку, безсоння) і ін.

Результати роботи, особливо емпіричної її частини, можуть розглядатися як чинники, що визначають появу та прояви стресу в сучасній молоді, а також використовуватися як підґрунтя для подальших досліджень у даній області, які визначають перспективу цієї роботи: подальше вивчення стресових станів, розробка ефективної програми з їх подоланням з урахуванням всіх аспектів цієї проблеми.

Джерела

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
3. Гейник О. В. Проблемы профилактики стрессовых ситуаций при подготовке учнів до вступу до вищого закладу освіти / О. В. Гейник // Наука і освіта. – 2000. – N 1-2. – С. 167-168.
4. Дьяченко М. И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, В. А. Пономаренко. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1995. – 206 с.
5. Коврова М. В. Психология и психопрофилактика деструктивного стресса в молодежной среде: Метод. пособие/ Научный ред. Н. П. Фетискин; Отв. за выпуск В. В. Чекмарев.– Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2000. – 38 с.
6. Копина О. С. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников. Вопросы психологии / О. С. Копина, Е. А. Сулова, Е. В. Заикин. – 1995. – № 3. – С. 120-124.
7. Либина А. Стиль реагирования на стресс: психологическая защита или совладение со сложными обстоятельствами / А. Либина // Стиль человека: психологический анализ. – М.: Смысл, 2002. – 324 с.
8. Маклаков А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2000. – 592 с.
9. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф. З. Меерсон. – М.: Наука, 1998. – 466 с.
10. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психол. журнал. – 2001. – № 5. – С. 20-30.
11. Панин Л. Е. Биохимические механизмы стресса / Л. Е. Панин. – Новосибирск, «Наука» – 2003. – 232 с.
12. Пашукова Т. И. Эгоцентрические реакции при стрессе / Т. И. Пашукова // Наука і освіта. – 2000. – N1-2. – С. 193-195.
13. Чернявская Т. П. Адаптация человека к неопределенной ситуации посредством эмоциональной реакции / Т. П. Чернявская // Социально-психологическая природа эмпатии: проблемы и перспективы исследования. Материалы международного симпозиума. – Одесса, 1995. – С. 131-133.